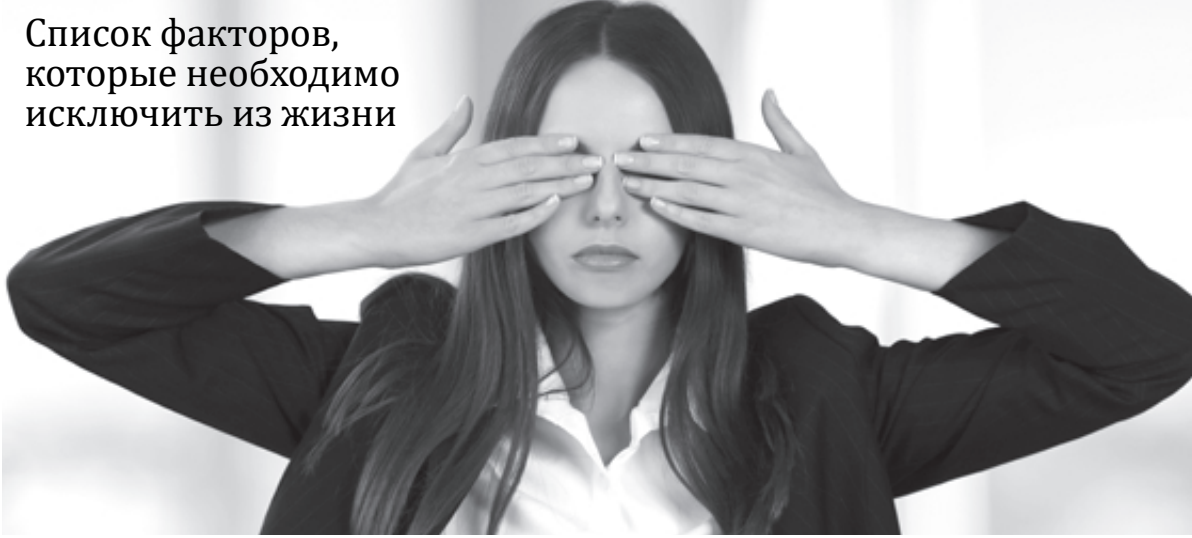


Образ жизни

Берегите мозг

Список факторов, которые необходимо исключить из жизни



Наш мозг требует к себе невероятно трепетного отношения. Орган, который координирует и регулирует все жизненные функции и поведение человека, обеспечивает восприятие, передачу и воспроизведение информации, а также взаимодействие с окружающей средой. Все наши чувства, мысли, желания, ощущения и движения, интеллектуальная деятельность подчинены полностью мозгу.

Если мозг не работает, человек переходит в вегетативное состояние. Если мы хотим быть здоровыми и не желаем пропускать самые интересные и красивые моменты нашей жизни,

нам нужен полный энергии «компьютерный» центр нашего организма. Поэтому важно знать о факторах, которые мешают работать в полную силу нашему головному мозгу.

Недосыпание

Для оптимальной его деятельности необходимо достаточное количество сна. Один-два часа недосыпания негативно влияют на производительность мозга. Сон должен быть регулярным и в достаточном количестве (семь-восемь часов на сутки). Это важно как для нашего тела, так и для разума. Недосыпание действует на организм как одна-две порции алкоголя, человек теряет бдительность, вследствие чего возможны аварии, ДТП, травмы на предприятиях.

Часто недосыпание компенсируют нездоровой пищей, что приводит к лишнему весу. Из-за недосыпания человек не справляется со стрессами, в результате чего развивается депрессия. И что немаловажно, недосыпание способствует быстрому старению организма.

Стресс

Стресс снижает память, особенно кратковременную. Находясь в стрессе, люди также часто выбирают бесполезную и даже вредную пищу, теряют способность делать правильный выбор между добром и злом. Стрессы приводят к депрессии. В состоянии депрессии люди не способны ясно, четко мыслить, трезво оценивать ситуацию, они всё видят в темных тонах, не могут сосредоточиться.

Хроническая боль

Головная боль или другие физические недомогания организма подрывают жизненные силы. Человек в таком состоянии не живёт, а существует, ему трудно сконцентрироваться, мозг не работает на полную силу.

Обезвоживание

Научные исследования показали, что при обезвоживании снижается оперативная память, человек становится вялым, пассивным, неспособным концентрировать внимание. У тех, кто пьёт мало воды, часто бывают головные боли.

Кофеин

Депрессант, который негативно влияет на мозг. Это стимулятор, который вызывает искусственное возбуждение. Но существует закон физиологии: всё, что искусственно возбуждается, впоследствии приводит к торможению. Когда стимулирующий эффект проходит, появляется раздражение, головная боль.

Отсутствие режима

Отсутствие режима во всех жизненных событиях – это очень негативно влияет на деятельность мозга. Наше тело работает циклически. Температура тела, артериальное давление, гормональный фон имеют соответствующие циклы в течение суток. Мы ритмичные существа, поэтому люди, которые живут в рамках режима, имеют лучшее здоровье. Без режима люди живут будто при акклиматизации. Симптомы акклиматизации – неспособность сконцентрироваться, частичная потеря памяти, раздражитель-

ность, проблемы с кишечником. Подобное происходит с человеком, который живёт неупорядоченно. То есть жизнь проходит не по режиму, происходит постоянное приспособление.

Переедание

Нейропептиды, которые задействованы в работе мозга, также принимают участие в пищеварении. Поэтому нежелательно брать за обучение сразу же после приёма пищи, ведь вещества, которые нужны для деятельности мозга, переместились и находятся в пищеварительном тракте.

Алкоголь, наркотики

В результате их употребления не только появляется цирроз печени, но и изменяется кора головного мозга. Если повреждаются лобные доли, уменьшается количество серого вещества, большой мозг не может продуцировать и осуществлять сложные программы поведения. Человек не способен различать правильное и неправильное, доброе и злое, нет устойчивых намерений, человек легко возбуждается. Если человек систематически отравляет свой мозг алкоголем, наркотиками, происходит полная деградация его личности.

Без здорового мозга невозможно, чтобы наша личность имела особенную внутреннюю красоту. Как мы относимся к своему главному органу? Что мы делаем для того, чтобы наш мозг был здоровым и работал в полную силу? Пересмотрите свои привычки и распорядок дня, чтобы прожить красивую, полноценную жизнь, принимать взвешенные решения, делать правильный выбор, развивать положительные качества своей личности.

на правах рекламы

Поздравляем!

Александра Владимировича АСАБИНА,
Владимира Юрьевича БАБУРА,
Юрия Маркеловича БЕЛЯЕВА,
Елену Ивановну КАЗАРИНУ,
Валентину Дмитриевну КОМКОВУ,
Сергея Алексеевича ЛАНКОВА,
Александра Николаевича ЛАРИОНОВА,
Александра Александровича ЛОМОВЦЕВА,
Ольгу Васильевну МАЛЬКОВУ,
Леонида Ефимовича ПОПОВА,
Валерия Степановича ТРУБКИНА,
Фаниса Салаховича ФАЗЛИЕВА,
Людмилу Васильевну ТИТКОВУ – с юбилеем!

Желаем долголетия, праздничного настроения, удачи. Пусть все планы осуществляются. Мудрость и опыт помогут достичь новых целей.

Администрация, профком, совет ветеранов локомотивного цеха УЛ

Владимира Кондратьевича ГРИЦЕНКО,
Ирину Ивановну ШНУРОВУ – с юбилеем!

Желаем здоровья, долголетия и удачи во всех делах. Пусть всегда исполняются желания и глаза светятся счастьем, пусть вас радуют улыбки друзей и поддержка близких.

Администрация, профком и совет ветеранов ПВЭС ПАО «ММК»

Объявления. Рубрики «Продам», «Требуются» – на стр. 13

Куплю

*Автомобиль срочно. Т. 8-903-090-00-95.
*Ванну, батареи, холодильники, газо-, электроплиты, стиральные машины, микроволновки. Выезд в сады и гаражи. Т.: 8-964-245-35-42, 45-21-02.
*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.
*Холодильник чистый, современный, неисправный, до 2000 р. Т. 8-951-780-65-55.
*Ванну, холодильник. Т. 43-09-30.
*Морозилку неисправную. Т. 8-951-780-65-55.
*Водомеры, ведра, тазики. Т. 8-909-095-25-28.
*Неисправную микроволновку и кофемашину. Т. 8-906-898-06-96.

Сдам

*Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.
*По часам. Т. 8-909-747-10-97.

Сниму

*Квартиру. Т. 49-67-77.

Услуги

*Ремонт теплиц, сварочные работы. Т. 8-951-260-60-60.
*Кровельные работы. Недорого. Т. 8-919-117-60-50.
*Ремонт крыш бикростом. Т.: 43-18-29, 8-909-747-78-52.
*Крыши, пристройки, мансарды, бани. Пенсионерам скидки. Т. 8-3519-45-21-03.
*Кровля. Т. 8-908-055-62-60.
*Ремонтно-отделочные работы. Т. 45-21-03.
*Заборы, пристройки, навесы, козырьки. Т. 8-951-777-72-45.
*Заборы и ворота из профнастила и сетки рабицы. Т. 8-919-117-60-50.
*Ограждения садовых участ-

ков. Ворота. Калитки. Сетка рабица. Профлист. Т. 43-19-21.

*Ворота, заборы, козырьки, навесы. Т. 8-912-805-09-80.
*Заборы из профлиста и сетки рабицы. Т. 8-912-805-09-80.
*Заборы в садах. Т. 8-982-288-85-60.
*Бани, отделка, кровля крыш (скидки). Т. 8-919-405-37-15.
*Ворота, заборы, решётки, двери. Т. 8-919-405-37-15.
*Теплицы усиленные. Качество. Т. 43-12-14.
*Теплицы усиленные. Т. 45-09-80.
*Покрытие и ремонт теплиц. Т. 8-951-461-50-34.
*Теплицы. Ремонт, замена поликарбоната. Усиление. Т. 8-982-280-79-81.
*Отделка балконов. Т. 8-951-128-76-26.
*Прочистка канализации. Т. 28-01-05.
*Водомеры. Сантехработы. Т. 8-906-854-79-79.
*Сантехник. Т. 8-908-937-53-35.
*Сантехработы. Недорого. Т. 8-908-064-53-17.
*Сантехремонт. Т. 8-908-587-99-29.
*Сантехмастер. Т. 43-05-41.
*Установка дверей. Т. 8-964-245-30-25.
*Внутренняя отделка квартир, помещений. Вагонка, гипс, панели, замена полов и т. д. Работаю один. Т. 8-964-245-14-32.
*Натяжные потолки. Т. 8-912-790-74-02.
*Натяжные потолки. Т. 8-906-851-53-33.
*Натяжные потолки. Т. 43-40-65.
*Ремонт квартир. Т. 8-919-311-19-39.
*Натяжные потолки. Т. 8-904-973-78-53.
*Обои. Т. 8-909-097-48-26.

*Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.
*Домашний мастер. Т. 8-902-607-09-32.
*Электрик. Т. 8-908-587-10-18.
*Электрик. Ремонт электроплит, духовок и т. п. Т. 8-951-789-41-80.
*Электрик. Недорого. Т. 8-906-853-71-99.
*«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т.: 44-94-51, 8-904-819-24-51.
*Замена резинок и ремонт дверей холодильника. Т. 8-919-319-75-79.
*Ремонт любых холодильников и «Атлант». Т. 59-10-49.
*«Рембытхолод». Т. 28-04-81.
*Ремонт телевизоров. Гарантия. Скидки. Т.: 23-99-09, 8-904-800-59-77.
*Ремонт телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатно. Т. 45-53-95.
*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т.: 45-05-24, 8-909-096-60-27.
*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.
*Антенны! Ремонт. Т. 8-951-810-10-55.
*Антенны! Т. 8-902-892-05-75.
*Антенны, телеприставки на 20 каналов. Установка, продажа, настройка. Т. 8-908-589-50-40.
*Компьютерщик. Т. 8-982-328-80-11.
*Ремонт стиральных и посудомоечных машин. Выезд и диагностика бесплатно. Пенсионерам скидки. Гарантия. Т. 8-951-259-93-67.
*Ремонт стиральных, посудомоечных машин и др. Гарантия 1 год. Скидка до 30%. Т. 8-952-518-03-56.
*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Т. 8-982-311-40-07.
*Ремонт любых стиральных машин. Пенсионерам скидки.

Выезд бесплатно. Т. 8-900-072-84-47.

*Репетиторство. Чтение, рус. яз. 2-4 классы, рус. яз. 5-9 классы. Т. 8-919-30-40-571.
*Кран-манипулятор. Т. 8-912-805-75-44.
*«ГАЗели», грузчики. Город, межгород, переезды. Т.: 8-963-476-84-38, 8-919-302-41-29.
*«ГАЗели», от 180 р. грузчики. Т. 8-906-872-21-91.
*«ГАЗели» от 350 р., грузчики. Т. 8-912-806-00-33.
*«ГАЗель», грузчики. Т. 29-24-80.
*Грузоперевозки. Т. 29-00-50.
*Грузчики – 150 р. «ГАЗель». Недорого. Т. 8-950-745-40-19.
*«ГАЗели». Грузчики. Ящики для переезда. Т. 45-61-80.
*Грузоперевозки. Профессиональные «ГАЗели» и грузчики. Т. 8-908-937-07-98.
*Грузоперевозки. Ответственно. Т. 8-908-587-92-33.
*«ГАЗель». Т. 8-906-899-42-21.
*Манипулятор. Т. 8-912-406-34-75.
*Натяжные потолки. Т. 8-909-095-36-22.
*«ГАЗель». Т. 8-951-118-67-42.
*Кафельщик. Т. 8-951-432-28-28.
Считать недействительным
*Утерянное приложение к диплому, выданное ГОУ СПО «МИК» им. Н. И. Макарова в 2010 г. Вагизовой Рите Ринадовне.
*Утерянное удостоверение машиниста мостового крана, выданное ГАПОУ ЧО «ПК» г. Магнитогорска в 2014 г. Абдрахманову М. Ю.
*Утерянный студенческий билет, выданный ГБОУ ПОО «МТК» в 2019 г. Воротинцеву Н. С.